Recovery Kernel

INGCARCERADO ESTAN

Ingurukoan Bizitzera Dedikatu Zigileama Gutxiagoa

Hizkuntza Klaratu · Etxeztu Monoia · Kirolak egin · Sozializatzea · Zure Burua Joan · IKARI

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Hau zelakian, edo bibliotekan, edo horduan urditu ari zara.
Inguruko aikorrakk gutxi batzuk izan daiteke. Bakoitzak, zure eskuetan edo inguruan aurkitu zitunda.
Agabe baten fasilitatzailek ekartu zula, edo zure eskatuta izan da, edo zure maite duenaren pakete batean iritsi da.
Baina hika egin da — zaka dago. Eta zurekin ere.
Protokolak eta zientzia eta eginkizta taulaketik aurretik, zuzenean esan nahi dut zerbait.
Ore daude.
Zure esanahiak zaharrak sentitzen direla dakit.
Baina süreak sistemari ematen dugu baliabidea askotan.
Galdaketaa da nola erabiltzen duzu.
Liburu hau da askaldikoaren nire erantzuna.
Arkitekta

KIZKIEN KUDEAKUNTZARTEKO HIZKI ETA ZERBITZUAREN AURREKO BIDEBATURA.

Hizkuntza hiruakako modu hau dago edozein pertsona batek — kaude-zegarraren zegeanean, egoera-zegarraren zegeanean, federazioko aguzaritan, immigrazio-zegarraren zegeanean, haurrakon zegeanean, edo beste edozein ingurumi instituzional batean — eta eragileak egingo duen Recovery Kernel frameworka ezartiko mugak zehar erabiltzeko nahi duena.

Kernel protokolo osoaren parte guztia ez dago zuzena. Suplementu batzuk ez dira mesuratuak. Probak batzuk ez dira errazatu. Batezko formatuak egokitzera behar direla. Hageidakoa hau azpimarratzen du mugak bakoitza zitzakeen eta esaten dizu zurekin nuke dezakeen.

ezagozagoak.

SEKZIOA 1 — ZUTAN EGUNKO EZKOAREN EGITZAURAK

Ez maiztekoak. Ez urrikerra. Argikiak — eta horiek nire buruz posibleena zer denarekin ez badiruzkoen artean.

Sistemaak zutegoiko dituzte honaia, hitzlibritako 7ko kapituloan deskribatutako sociologiko potentzia dinamikak bergun. Bizi-jarduera bera, baliabide dituena edo programa batek zure egiaztapena lortu dezakeena. Hor ez da konspirazio teoria bat. Dokumentatu dagoen pola bat da. Ondo iragartu zutekoa.

Eta ez du huts egiten zer gertatzen denetik.

Inkarcerazioaren ezkerrerako realidada - esanahi zehar:

Zer egiten diola ingurumi eta artrialdeak ezkutatu bihotzari.	Nirengakoa	Norekin Keteak Izan Olaizkia
Kortisol altu — kroniko, mantenduak	Korrekzio-zentro bateko baldintza-ingurunea HPA axea aktiboan jokatzen du. Kortisoluak ez da ezinbestekoa murri. Anpoeratuen (Worriers) kasuetan, hau katastrofiko da.	Zon 2 egailak (egoera 4ko ikus). Ekuelketa egunero. Regulazio soziala — oso pertsonaen hurbiljakoak. Irei ez dira iradokizun zaharrak. Kortisol moduladoreak direla.
Dopaminaren sistema sakatzea	Autonomiaren, berriotasunaren eta nagusiak zuzendutako azkenaren galtzeaek Kriegariaren katzarricomplikoarekin ekivalente neurologikoa sortzen du: ingurune lakatuta, ez-stimulaziozko eta jokatzeko riskiak ez dituen.	(Sezioa 6). Zerbait berria ikasteak, ingurune murriatsiko batean eskuragarriena eta ziurtitsuena dopamina zuzenbidea da. Horregatik dago BUILD protokoluak.
GABA-ren urangurakra kroniko stresetik	Inguruko bigarri amenazaari egiteko da ingibitzakoa tonoa eguzki. Tensión instituzionala GABRA2 amplifikatzaile bat da — geroago zutako frenak mahartu ziren, artxaldezkoak hori gehiago mahartzen ditu.	Magnesio (menua edo egitura-jarduerako etxea). Ekuelketa-lanak. Rutina egituratuta — prediktabilitatea GABA babesle modu bat da. Sistema nerbiozkoak ingurune prediktiboki neiuragarrietan harrigaitzen dira.
MTHFR zuzenbidea estresarekin	Gastronomia instituzionalak orokorrean sintetiko folat azido handia (premua eginko golegaina, zerealdunak fortifikatutak) eta B12 eta folato natural batez gutxiago da. T/T varianteetarako, hau metilazioa aktiboki emolarazten du.	Hona, Atalego 3 ikusi. Gastoko estrategiak arreta du. Komissaria suplementazio estrategiak arreta du. Saiko behar ez zaken jakiteak arreta du.
Isolazio sozialaren efeak	Isolazioa — hasierako egoitzeko zergaitasunean ere — fisikoaren kentso-sirkuituak	Sezioa 5. Sozializatzea saioz. Estrukturaak sortu. Gaurazkoak zabaltzea.

	aktuatzen ditu. Bakarartuak neurona-tekin gastu handia da.	Fasilitazio funtzioa lagungia da zure handian ere.

Hau gai-lanaren oingoa ez da artrialak egokia izatea.

eta ziurtatzeko, ateratzen zarekela — iraupenan zein — sartu zuen pertsona ez izateko, hasierako pertsona nagusitatez.

Ezko eremjotuta. Ezko berriro sortuta. Hauek sistemaren hitzak dira bere agendari buruz.

Ez dagoena. Zure diseinuarekin. Biltzeko egindako denboraaginetan.

SEKZIOA 2 — ZERKIENAN JARRI

Sobrietasunaren estrategikoa arteko kasua - ez morala, ez regla-bazatua, urratsal gutxiago bat.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Substantiak dagoen bako proiektuan.
Denian ez du euskara. Ez da gisaola.
Ez dizut esan nahi dena, rola ez dela arautaleen aurrean.
Arazoak ez dira zutira ekarriak zuzen arrazoietan.
Ez erabiltzeko esilizutuko dizutela, beraz argi izatea hitzarmen strategiko nagusia da hura.
Eta erabaki estrategikoak dira oraindik garrantzitsuak.
Arkitekta

ZURE ARRAZKOA STRATEGIKO DAIO - EZ MORALAKO

Batean Erabili	Hizkuntza-zurendan artean geratzen olaraburuak
Karga gehituak, denbora gehitua, erregistro gehitua	Txakurrak dauden. Zer gehiago ez da dagokorra. Zer eskaintzen du, hura ematen duzu.
Hizkuntza-fogak eguneroa hasiera egiten dute. Eguzkiak ez da biltzen — sortu da.	Harritako egun kuta bata da. Urte hitarako, zerbait egin duzu.
Bestelako substantiak ez dira erregulatuak, malinak, ezin jakinarazko puritateak. Fentanyl kontaminazio krisisak taldearen aurrean pixkatzen.	Zu gai nagusiak hartzen ari zaren aktibitatea da. Izokiaren ondorioetarako behar du zure egonomia osoa.
Adiktzioa sortu daren artean dagoenak askatu gero lehen krisisari bihurtzen direne - babesaldiko, eta nahasten ari denak, estres handia, berriro adiktionatzeko arrisku handia.	Erregeerak hasi da huraingoan, gainera ateratzen da kanoan. Honek sortzen du protokoloa, hori da protokoloa eginezkoaren.
Kapital soziala urratsira — adiktzio ekonomiaren artean daudena kalteak zure harremanak dauditekeak egitera behar dituztenak.	Erakilbatzailearen identitatea errespetua lortzen du edozein ingurumi instituzional batean. Genteak ondo dagoen pertsonaren ondo dagoela nahi dute.
Neurokimika-zuziak, itzak erabiltzen ari zatrengo ingurune stres batean, emagarten da. Anpoaren GABA-ra azkaragok jatorri egiten da. Artzarnaren dopamina-bausea kaskatatu egiten da.	Irteko suplementola, egiteko antrenamendu bakoitza, irakurtako kapitulu bakoitza sistema berriztatzen du. Interrumpituak berriztatzea ekartzen du.

Eskaterri materialetan zorian dagoela:

Kernel protokoloa zurekin ere aplikatzen da — baina Kompendiumaren XIX eta XXIII

atalako medikoko taper protokoloak mediko supervisio behar dute, nahiz eta hara dagoen edo ez egia. Hemogu zure egin dezakezun hauek:

* Medikal azterketa batean eskatzea. Dokumentatu zure substanzia erabiltzailekoa egoitza mediko personelarengana. Hau da zure eskubidea. Dokumentazioak erregistro bat sortzen du, hau zukuen aurreko adiliak edo osagarriagoak izan daiteke.

* Suplementu protokoloa eskatudi. Magnesioa, vitamina Bak eta omega-3-ra medikalaren arabera lort daiteke. Beste biologiaren azpian dagoenarekin zuzentzeko zure saioari buruzko dokumentazioa zure erregistroari lotuta dago.

* Kolege-laguntza erabili. Beste bat dagoen edozein pertsona batek laguntza grupo bat kudeatzen ari bada — AA, NA, SMART, edo informala — erabiltu. Laguntza kolegiarra neurorronkiak da, egiturak ez lekulegiak.

*** Krisis: Alkoholetik edo benzodiazepinetatik aterakoak baduzu, medikuntzera joan. Aterakak konvulsiones letalekak eragaldakoak izan daitezke. Ez da regla bat hau — emergenciak neurologiko bat da.**

SEKZIOA 3 — ZUR KIHUA ZERBITU

Nutricio estrategia instituzionalak eta komissariako kalitatea — zer laguntzen du, zer danigun, zeinetan saio egin behar da.

Gastronomia instituzionalak neurokimikalik erestaltzeko diseinatuta ez dago. Kostura, guturalera eta rafina-egunerakoan diseinatuta dago. Zure tipo ziareko jakiari nola egiten diotezte ulertzea zuzeneko edo emateko aukerak sortzeko jarraitu dezakezu.

Hiru Nagusienaren Arautalak

⚠ SINTEKO FOLAT ACIDAK EZ HASIERAZ — Enplegutako premua, zerealak eta multivitaminak gaienez dagoen. MTHFR varianteetara — pertsonek %40-60 batek estatistikoki eragiten dien — metilazioa emagorte egiten dio. Kontsebentzioko edozeinaren etiketaak irakurri.

EGON PROTEINA BAKARREKIN BARE — Proteina piztiak dopamina eta serotonian aminoido azido prekursorrak ditu (tirosin, triptofano). Iturri proteikoak aldatu daitezke — hareak, garbanzoak, perua — janbi dezakezu gozagarritasunearekin edo ez. Zerebrian neurotransmisoreek aminoido azido disponibilitetarako gordetzen dira.

HIDRATATU — EHITURRI — Deshidratazioak kognitiboko estiratutako eta gastura, aniezioa eta depresioa imitatzen du eta handitzen du. Mentalak "foggy" sentitzen ari zara eta urarein nahikoa ez zitza utzi, lehen edikatu, gero aztertu. Sinpleago dago esnekoak. Eraginkorra da.

Komisariaren Suplementu Estrategia — Zer eskatu eta zergatik

Suhitu	Prioritateak	Ohikoiz eskuragarri?	Zergatik da garrantzitsu hura?
Magnesio (beste forma bat, glicinato prefiere)	Kritiko - altakuntza	Komissaria edo medikuak	GABA reseptorearen sensitizazioa. Kortisoloaren kudeaketa. Inkurzioaren kalitatea. COMT kofaktorea. Altatzeko eremuko tenpo-stressaren suplementu nagusien artean.
B-Kompleksa (metilfolatuaz saiatu, ez azido folikoak)	Handia	Batzuetan komissariak	B12 (methylcobalamin forma) + B6-k gireak neurotransmisor sustaintza. Dietak instituzionalak B12-z kekurangan izan daitezke.
Vitamina C	Moderatu	Komissariak	Antioxidante babesa. Kortisoli erantzuna murriztzen du. Immunologia babesa (ingurumen mugikorrak patogeno emakadura handia izan daitekeela).
Omega-3 / Balioilak	Handia	Batzuetan komissariak	Neuroinflamazioa kudeatzea. BDNF stimulazioa. Humorareko estabilizazioa. Depresioaren eta

			funtzionamendu kognitiboaren arteko ebidalegeak onartuako suplementoak.
D Vitamina	Handi — batez ere eguzki txikiareko suiluetan	Medikuntza laguntza eskatzea	Deficiencia da epidemia bilatu populazioetan (eguzki-ekusarazpen mugatua). Depresioarekin, sistema immunitatearen funtzionamenduekin eta MTHFR zuzen konektatuta dago.
Sinku	Moderatu	Batzuetan komissariak	Kofaktore neurotransmisorraren sintesiaren. Mendiei babesuna. Besteakuntza dietetan maiz huts egiten den.
Te zorreko (zakutuak)	Moderatu — errazteko	Oro har eskuragarri	L-teanina zatea ditu — aminoid azido osogaina hileak. Eguneko bi edo lau tasa hartzea, "Worrier" perfiletarako aniekerra murripenagoko balore bat sortzen du. Edo edo gertu-edo da.
Whey edo proteinako itxurrak?	Hoge, ez da disponibila	Batzuetan komissariak	Aminoa azido prekursoro karga. Proteinare gehiago erakartzeko aukera izanez gero, neurona transmisoreen diseinua babestuz ari da.

⚠ MULTIVITAMINA ZERRENDA

Instituzional eta komisario multivitaminak gehienek azido folikoa dute — forma sintetikoa MTHFR varianteetako metilazioa emolarazten duen. Etiketean 'folic acid' esaten badu, 'methylfolate,' '5-MTHF,' edo 'folate' baino gehiago, ez hartu hori zure B-vitamina nagusiakoren uelako. Hartu B-komplexe vitaminak lotura batean, edo eskatu multivitaminak eta priorizatu gainean zehaztutako suplementuak.

LEGEAKO SEKZIOA — EJERKI

Bako jakinarazleko egoitza batean daiteke eskuragarriena. Ekipamendu ez beharrezko.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Eginak ez da ziurtatzea eta ez da argitzaldia.
Farmakologia da.
Badoa modu batean, BDNF-a (baterio-deribatutako neurotropiko faktore) sortzen du, eta hori da zure ezkerrataren birotzak hazteko erabiltzen duen proteina.
Bako sesio batek dopaminaren maila altu bat sortzen du oreko 12-24etako.
Bako sesio batek kortisolaiare gehiago egiten du. GABAak berrekonstituziotzen ditu. Prefrontal-amigdalaren inhibitzaun zirkuitua itzultzen du.
Warriors-ek, bestebaldeko substanzia ez dagoenean, dopaminaren urratako nagusiak da.
Worrierrak barruan, Zona 2 kardioak kortisolaren gutxienezko mailaiare gehiago egiten du, eta horrek aniezkarra bihurtzen du.
Zu gaunkean dagoenaren erakundea izanez. Izusu nahikoa da.
Arkitekta

Selula Protokoloa — Ekipamendu Zero Irekia

Protokol hau diseinatuta dago 6x8 zelpa batekin, zutabe batekin, toile batekin eta ezekin gehi bat. Espazio horretan egin daiteke lan mota guztietako eginkizunak.

Eguna	Fokus	Eginak	Durazioa	Neuronaleko Zileak
Lunes / Jueves	Indarra itxotzea	Push-up standardak × 5 sarrera. Push-up zabalrak × 3 sarrera. Push-up diamanteak × 3 sarrera. Bunk eta suola arteko dipsak × 3 sarrera. Pike push-upak × 3 sarrera.	30-40 min	Testosterona + dopamina. Kapazitatea fisikoa dauden borrokaak bere efikazioa hasteko — prefrontala indartzea.
Marte / Atzeraldeko	Udarrak + zentroa	Squatak gorputz-piura x 5 sarrera. Lungeak x 4 sarrera bako garbi. Calf raiseak x 5 sarrera. Glute bridgeak x 4 sarrera. Planka mantenez. Garbiak gogoratzeko. Bizipeko crunches.	30-40 min	Endorfina isterak (lan-egina). Kernu-estabilizazioa = nervio vagalearen babesa = GABA aktibazioa.

Eguna / Barne (or) Ardika / Barne	Zona 2 Kardio	Lugarabean inguruko lanak mantendu. Kordelareko zestea (kordela ikusgarri). Ondo edo yüzegiko yüzegian ezkutatu. Kutxa-lanak moderatua iraupenarekin. Amaierako: 30 minutuetan gelditu gabe utrzymturatzea.	30-45 min	Protokoortisol kudeaketa nagusia. BDNF-en hasiakuntza laburena. Sailearen perfilariako sesioa garrantzitsuena.
Igailak	Motilatea + Ekuelketa-eginaera	Zirarki estiraketa osoa. 4-7-8 respirazioa (10 giro). Kutxa respirazioa. Gorputz eskaneak. Yoga (mat ez da beharrezkoa — suela, haina).	20-30 min	GABAren erestaura. Vagale aktibazioa. Kortisoloaren hiru-bota. Honek da pertsonek gehienak utzi duen sesioa. Worrier perfilare urrats handiena da.
Egokitzeko eguneroko gehitua (5 min gaterako)	Egunera aktibazioa	Jumping jack 20. Push-up 10. Squat 10. Nekete bigarrak 10. Garraitu.	minutak 5	Kortisolu metabolizatuta egunearen hasieran. Ora horretako kognitiboak argiak.

Yard Protokoloa — Espazio Izan Zaienean

Aurreratu

Zona 2argeta: elkarrizketa bat egingo dezakezu, baina lan egiten ari zara. Bidea edo lapuzko inguruko 3–5 lapuzak, sprint batekin neurokimikoki produktibitateagoak dira. Hau da Walker-aren protokolu.

Tiraketaak

Izokiaren parteko mugimendu garrantzitsuena. Barrak dagoela, erabili. Urtearen amaiera baino leheneko egindako iruzkiak 100ra eramateko saioa.

Dipuak

Bihiko bi yüzay paralelakiko. Trisetekoa, abarrak, dioena — bugi-gorputzoko eginkako mugimendu osoa.

Intervalak sprintak (Protokooluari Warrioreak)

10 segundako azkarra guztiz. 50 sekundoko bisitza. × 8 giro. Nagusiak: 10 minutu. Dopamina zorrotza, minutuan 20ko kardio-estado mantentzekoaren itxarotakoa.

Eskakoba eta ingurumen jokoak

Ezkerra edo baldintza-areaan egitarra dagoelako: jokatuko. Bako lanak prefrontal inhibitory circuit-a antrenatzen du — letra batez berripatzen duen circuitu, GABRA2 protokoloak. Freioak herritako bida mugimenduaren aurretik, hiru urtekoa aukeratzen duenean handitzen da.

SEKZIOA 5 — SOSIALIZATU ETA EZARRI

Kernel-a nukea ezartzeko — laguntza-facilitazioak, grupo informalak eta erantzukiztasunaren arreta.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Instituzional ingurune batean garrantzitsuena programa ez da.
Terapeutak ez da, kapelanoa, edo aholkuaditzailea—hala ere, haien nahiko bat izan daiteke.
Ir da pertsonak baten zuzen batean mugitzen ari direnen osoa.
Sistema nerbiozkoak koadjustatzen dute.
Zuhaitzera urrartzen zituenean, oinarrituta, binaera sortzen ari osagaiak, zure sistema nerbioasa hasiera bertea egiten da.
Kaosaren hurbilean egoten bihurtzen ari zira, zure COMT sistema dagoeneko aktiboa.
Zure GABA-a konstan batez murri da, eta zure prefrontal korteksuak oihutatu dago.
Sutitzen zauek nahiz eta.
Hitzarmenak lortzen dituen pertsonaa izan.
Arkitekta

Kernel Grupo bat Jarri

Txargok bateko lanak egiteko onartzea ez da beharrezkoa. Beste pertsona bi edo hiru, etengabe agertzeko prest dagoelako da beharrezkoa. Hura zehar nola sortu daiteke zeroetik:

Zuzendaritza	Zer egin
Zuzendaritza 1	Beste pertsonak bi aurkitu. Hitzaldiak nagusiak ez direnak. Isilenak, baina argi jokatzenek. Hauek zure lanetik lehen parte hartzaileak dira. Elurreko bistoia bat sufiente da hastea.
Zuzendaritza 2	Egaitzaile eta lekua konstantzia mantendu. Ezkuteko salondoko tabulera bat, bibliotekako zure zorro bat, edo urteko egingoako lekuzko espazio batek bakoitzeko astebiko gerebeltu. Konstantzia da egitura. Egitura da terapeutikoa.
Zuzendaritza 3	Hizkuntza-irasekuntza. Nire izena da [name]. [Warrior / Worrier / don't know yet] naiz. Nire Aukerakako Thrillsak ditu [something real]. Orain, [one thing] lan egiten ari naola. Horrela dago. Bertzi hiru. Erartu bawat bistoitean.
Zuzendaritza 4	Liburu bateko pasaj bat irakurri batera. Terminoen Zigilerra fitxategi setean dago. Liburua archive.org-an dago eskuragarri. Papel eta lapiz izanez gero, neurriak parteak kopiatu buru-kako egin daiteke. Izki buru-kakokopiatutako adierazpena, ziurtatutako adierazpena da.
Zuzendaritza 5	Zer jakite du zuretzat ematea. Zerbait ulertatzen duenez — MTHFR, Warrior/Worrier frameworka, alkoholak lehenengo isilpena nola izan zen — beste emaitzari azaltzi. Iragaraztea ulertzea indartzen du. Horrela ere, entzunako pertsona balio handiko gisa reputazio bat ere sortzen du.
Zuzendaritza	Zergarri aktibitate bat. Aktibitate Liburutegik: "Jumping Jacks Countdown". Hitz

6	bakar bateko egoera-kontsekzioa. Liburutegoko galdetako bat. Minutuko 10etik baino gutxiago. Presio baxua, sinalea altu.
Zuzendaritza 7	Negokizteak ezarri gabe izatea. Gizaratakoak eskuratuko dute zure egiteko. Bazuek hurbiltzeko errituko. Batzek ez. Gutxira eta organiko batez lotutako grupoak, eragiki pertsonalizatuta dagoenetik gehi ingurumenagoak dira.

FAZILITATELE SEGURTASUNA INSAIDEAN

Kernel grupo bat funtzionatzeko, edozein grupo zuzendutakoaren bezala segurtasun-ohartze baten behar izatea, eta hori institutuzionalak variableakarekin gehituta.

Ez egin prozesamendu emozional mexikuntza (psikodrama, rolerak auzgiak) ez dagoenikoiko konfiantza bat artean — gutxienez sesio koherentziak 6. Ingurumi instituzional batean, konfiantza sortzea gehiago ekarri eta haustegiago da.

· Zigkorrak zeinak direlau jakite eta ez konfrontatu zuzenean. Taldearen segurtatea lehenengo da. Engabe amaitu dezakeen norbait iritsi bada, sesioa nagusira amaitu.

* Krisis zenbatek ezbeharrak: 717 003 717 (telefono erakargarria bada). Instalazioaren mediku unitatea. Eguzki batek krisis bateat sortzen badela kontu bihurtu.

Ez zara terapeuta bat. Fasilitadore bat zara. Diferentzia hori garrantzitsuagoa da edozein lekuko artean: ikastaroak mantentzen dituzu, pertsona baten egoera ez duzuki.

· Parte hartzaileeken kontra erabiltu daitelegea ez dokumentatu. Kernel taldea ez da alegaldi bat. Taldean esaitakoak taldean geratzen dira—eta norma hau baitu adieraztea sesio guztietan.

SEKZIOA 6 — DIFERENTEAKO. ZURRAREKO.

Identitatea errazteko diseinatutako prestakuntxan.

Batzudi egoitza korektibo batek mekanismo baten gainean jarri da: identitatea bortxatu, zenbatek jartu eta pertsona bat arraztatzeko, populazio bat kudeatzen.

Instituzional identitatea emandakoa da: alokaldeko pertsona. Ofendatu. Gutxiadura. Kasu-gutxiadura. Saiaketa. Arrisku-antasioa.

Kernelak identitate ezberdina eskaintzen du: Arkititektura.

Artzain batean. Anpoa. Artzain eta hobea. Sistema frenatzeko aukerakari bat, neurotransmisore deficit bat eta CYP450 perfil bat, iraupen bakoitza ez legegoko eta egoera-drug batek gehiago erakartzen zaituz.

Identitate horrek ez dira nadieko atzearazketa beharrak. Ez dira akreditazio bat beharrak. Ez dira diseinatutako bota bat beharrak.

IDENTITATE PROTOKOLAKO

Egun goizeko, zerbait egin aurretik: esanudi zure iristea.

Nire izena da [izena]. [Artzain / Preocupatua / Gutatu] adina naue. Natsartu-joanak orain [programazioa ikastea / jardineko lanak egitea / idaztea / irakaskuntza ematea] dira. [Zeregin zehatza bat] baten gainean lan egiten dut.

Hau ez da afirmarazio bat. Neuronal arreta-arkitektura bat da. Identitatea atsertzen duzu berriro eta berriro, ezkutuko duen identitatea da sehreak baliabideak babesteko. Hau esan dezakezu zorrotza sentitzen denean. Hain batezago.

Instituzioak Zigutuko Du

Ingurumen korektiboek ez dute diferentziatzea baliatzen. Izudi, ikasten, irakasten eta zenbatek hasiera bilatu nahi izana diren pertsonaek erresistentzia aurre eginye daude erakundearekin, inguruko beste arteko pertsoneekin eta "izan zeurena" esaten duen ahazki zirenekin.

Hona hemen hitzeraune horren ustea:

Hauko egitea ni na.

Ez dagoen ingurunean jendeak denbora ez erabiltzen dituztenean, pertsona hori izugarri da. Ez beti konfortez. Ez beti segurtasunez. Baina beti gogoratzen da.

Diferentziazioa ez da errendimuntza. Estrategia da. Diploma batekin, sertifikazio batekin, manuskripto amaituta eta protocolo berreskuratzeko dokumentatu batekin kanponak izaten pertsona bat da, iristen zen pertsonarengandik desberdarra. Instituzioak hori ezin du hartu.

SEKZIOA 7 — IKALDI IKALDI IKALDI

Edukazio eta garatzeko protokoluak — lanbidearen bidez sertifikazioaren arabera GED.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Eguzkiak baliabidea da.
Jutako egindako gune batean dago.
Kurrikulum bate da ere.
Guztira ezeneko iraunkorra da programaaren iraunkorra.
Kanpuzkoan ateratzen zantes, titulazioarekinateratu behar duzu.
ahotgarrekin, manuskripto amaitu batekin, rete batekin,
bakarra biologikoki ez da dagoen seierarekin.
BUILD ez da inspirazioa. Lanbide plangunea da.
Arkitekta

Eskolaentzako Lerdia — Lehenetik Goianora

	Beltaketa	Nola hitzeko	Irekin Zer Batuak Ireki egiten ditu
1	**GED / HiSET**	Guzturri inguruko egoitzailu batean dagoen. Enrolamendu eskatudi hemen, ez bada egina. Kosturik: zero.	Lanbidea. Kolegiaren ikultzea. Parola-kontseilari errespetua. Horrela da olarabatea. Azaldi.
2	**Asociatutako Gradu**	Pell Grantak Bigarrako Oportunidadak (2023an berriro eresta — Pell Grant Federaleak arteko ikaslejarrateko dagoen). Ikaskuntza programa dituzten agileen gehienetan. Zure kasu-manajontzilearen arabera aplikatu.	Kreditu transferitzatzea. Profesional zitrenarekin zertifikatutzea. Lanbideko eboluzioan merkatu batez hobetako emaitzaak.
3	**Bachelaratu Gradoa (disponiboko)**	Zauregiak batzuk programa bakarrekoak eskaintzen dituzte, posta edo osoan. Gaijaiak eskarri zure edukiera departamentuari.	Manatze mailako sarrera. Profesionalaren lanbidea. Aurrekik egoitzeko aukeraak eskaintzen dituzten agianko zentro batzuk.
4	**Profesionalaren Zertifikazioa**	Programak artoak nahastrak dauden: HVAC, elektrikoak, enpresakoak, soldadura, zirkelarioak, automotiboeak. OSHA sertifikazioak. Gastronomiako tratamendari buru sertifikazioak.	Lanera hasiera askaratu. Arteak teknikoek $25-$60/ora ordaintzen dituzena merkatu gehienetan. Aldizkari batean lan egin dezakeu.
5	**Certifikazio tekniko informatikoak**	CompTIA A+, Network+, Security+ — liburuak soilik ikasi daitezke. Zeruen	Lanaren inguruko teknologiaren lanbideak. Lanetako aukera. Teknologian karrera berrietik

	CompTIA-ren	egoitzak laboratorio informatikoak dute. Bazuek CompTIA programaak zehar eskaintzen dituzte.	hasteko lehen urratsa, fisiko maila batean ez dagoen.
6	**Googleen Lan-Zertifikatak**	Proiekt Kudeaketa Google-an, Datu Analitika, UX Diseinu, IT Laguntza — programa edukazio korektiboen arteko modu batean eskuragarriak. Kosturik programa erakardagaiari egiteko.	Kariera inguruko egoera. Zertifikatizazio egokia. Lanetakoan erabilgarria.
7	**Programazioa / Kodatzekoaketa**	Python, JavaScript edo webaren garatzeko liburuak eskatzen ditu. Zigilerraren batzuk programazioaren bootcamp programa dituzte. Code.org, freeCodeCamp — ikasteko terminalraketik erraz lortagaiak.	Teknologia lanbideak. Lan-freelancea. Software sortzeko gaiteko zakapena, itzultzeko fisiko ingurumi minimoaarekin diruordetuz geroako zakapenak baita.
8	**FEMA Lanbideko Kudeakuntza**	FEMA-k eskaintzen ditu sertifikazioak IS (Ikaskuntza Berezia) ikasturteak atzez. Jatuta dagoen egoera batean, hauek erabili daitezke. Gaurko jakinabeak emergentzako harekin, egitura eta zerbitzu publikoaren lanbideetara lotuta da.	Lan publikoan. Kudeaketa krisisetarako. Inseguridad publikoan lan egiten duen pertsonalaren kredibilitatea.

EGUREN ZATIAK — Bileraren Astekoa

Ore	Ekaitza	Durazioa	Amaiera
Egunera (hakera)	Protoko aktibazio 5 minutokoa	minutak 5	Kortisolu metabolizatuta. Ezkerratuz ikasteko sehai.
Egunerako blokea	Irudiarako plerarenak (GED, sertifikazioa, liburu)	1,5-2 oreka	Lan zaila egiteko oinarria. Eguzkiaren kognitiboki laburren momentua.
Zaharberegoan	Lankidetza edo irakaskuntza	30-45 min	Gizaru lanak ematea. Gaurkoak ikasitakoak erakusten ditu. Gainekoren jaulketa egiten du.
Arratsaldeko	Protokol fisikoa	30-45 min	Neuronal kimiko-sustentziaren mantentzea. BDNF sortzea. Dopaminaren erestabiltzea.

Arratsaldeko	Irtenbideak edo idazketa	1–1,5 oreka	Progresioaren liburketak. Ahazkarrarakoko egoera. Refleksioa.
Haurrak egiteko aurretik	Irangelakoak (fikzio ez, edozein gai)	30-45 min	Irakaskuntza neurri berriak jakiteko ezkutzen du. Azkena irakiturakoa orokorreagago geratzen da.
Astebikalak	Recovery Kernel	60–90 min	Harremanak. Sosio-koerregulazioa. Protokolaren ebaluazioa.
Astebikalak	Sarrera-ikasteko sesioa (eguzko egura)	disponibleen	Irudi-zikiltzaileko itxularitza. Onartu baita eguneroko blokeanagoak den sesio bat egindako asteko.

SEKZIOA 8 — GEOLOGIAAK AURKEAZKO

Ikusipena luarga. Eta bibliotekatik eta gehiago sakatuta dagoen oretako beste gai guztia.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Geologia argitz egiten dizu zerbait, batek ere ez duen:
oko zure ohiarako lurrean dagoen zutati, aurreko egune batean beste ekain batean zegoen lekuko izatea.
Hitzekoena gizartean dagoen, sortzen ari da, erosioan dago, eta transformatzen ari da.
urrainoko miliardo batetarako.
Harroak pasientzia da.
Mendiak oso hain murriak dira.
Hiruak ez du zure garaiak ezinak egiteko.
Geologia ikasi, rolovera nola sentitzen dizu zure egonkariak.
Eta egingoakoa da zure egingoakoa.
Arkitekta

Geologia zehar?

Geologia liburuak, arreta eta euskal erdi bateko sententzia bat geologiko instantu baten sentimendu bezala geratzen saio daitekeelako egonek pentsatzeko prestazioa eskatzen du. Sistema-pentsamota argitzten du — zorrak egungoaren gainean nola interagitzen direla eta egiturak sortzeko. Konstrukonstruizioari, zientzia inguruingtainari, txanpietara, uraren kudeaketaari, materialen zientziari eta inżinerari zuzenean aplikagarria da. Eta ez daren beste jakiteko sistema zein da, liburoko nahian ere, edonako jakiteko sistema hiri bat da.

Geologia egoatzeko modu bat zehar zikagarriak libreria batean.

Lur-zientziaren oinarrizko egiteak

"Earthea: Fizika Geologiaren Zaharra" (Tarbuck) edo beste irakaskuntza zientzaren testu bat. Bibioteketan izan daiteke. Ez bada, programa edukatiboaaren bidez eskatzea.

Lernu rocazykloak

Magmatiko → Sedimentario → Metamorriko. Honek sistema oso bat da. Harremanak presio eta żigorra baino artean nola transformatzen diren ulertzea, zure kasuan orain gertatzen ari denaren metafora batean ematen dizu.

Plaka tektonika-tazkarrira ikasi

Kontinentak sortu dauden. 250 milioi urte barruan sortu daude. Afrika eta Amerika meridionalak elkarrekin egokitzen dira, roko batean izan ziren. Lortu dagoen lurra beste ekain batera izan da.

Mineralogia ikasi

Mineralak geologianko izabazkiak dira. Aztertuz ikasteak ezagutza-esperatza moduak, polaki-erkekuntza eta kategoria-pentsamendu moduak biltzen ditu—bideagoen beste alanetarako erabilgarriak direla.

Lokalizatu

Geologikoan non dago fasilitasua? Lerdin mota dogokiona? Glatsiak geratu ziren? Urari? Uraren artean? Эдак hauek edozein egoera geologikoaren ikerketa-eguzki batean — barne hartuta doakoak ere — askoak daude erantzun dituzten.

Lanerako konektatu

Geologia lotuta dago: hidrologia (sistemak uraren), petrolio ingeniaria, mineria eta lekualda, ingurumen azeraketa, egitura materialak, geotekniko ingeniaria, urzaldiago prestakuntza.

Esku-gelokoan ikasi daitezkeen beste gaiak

Irudiagailua	Zergatik da garrantzitsu	Zer eskatzea
Matematika	Biru guztien hizkuntza. Algebra estatistikaaren bidez. Ikasteko lan gutxi batean kognitiboak hobetako mezua ez du asahiya bat.	Algebra edo statistika liburoko algún. Khan Academy-ko lanliburuko algún.
Historia	Esperatu jokatu ondorio guztienak historia batean. Historia hau ulertzea hitzbolaritza, iraupen eta zurekin nahiko zen bat eskatzeko gaitasuna ematen dizu.	Howard Zinn-ekoa, "Matenaren Historia." Herri edo mundu historiaren azterketa algum.
Biologia / Anatomia	Recovery Kernel-a aztertzen ari zara — molekular biobiziologia aplikatuta. Selula biobiziologia, sistema endokrino eta sistema nerbiozkoak ulertzea da hitzlibuko guztiaren zientzufikaleko oinarri.	Campbell Biology edo beste lanbiozko testuinguru bat. Gray's Anatomy, ez da nahikoa bada.
Filosofia	Logika, etika eta epistemologia — pentsatzeko, razonatzeko eta argiak egiteko moduak. Эдакако edozein ingurumen batean bizitzeko teknikoak eta lanbide profesional guztietan egoera teknikoak hauek dira.	Platonearen Republikakoa. Marcus Aurelioaren 'Meditazioak.' Stoizismoa ingurukoitzera oso egokia da.
Legeak	Interesan interes bat izaituz. Zuek egonako egoeraari laguntzen duen legea ulertzea, zindaratzaile lege-abokata bihurtzea ez da; hau da, berezko apela nagusiak dira.	Zuek gobernatzeko kodea. Legekonstituzionalaren oinarriak. Zuek sortutako suiluaren lege-biblioteka.
Ekonomia	Argikontu eta potentziazioak nola lan egiten dituzela. Biziaren bakoitza erabakiari lotuta direla: enpresa, lanbidea, etxea, inbertsioa.	Freakonomics. Ekonomiaren liburua nagusiak. Herriaren Botareko (The Wealth of Nations) daude librerako programa guztietan gratuito.
Psikologia	Behartera ulertzea — zure eta besteakrenen. Behin-biko moduarekin lotuta dago, Recovery Kernel-arekin, laguntza-facilitazioarekin, eta askotan lanatu behar duzun harreman guztiarekin areagilean.	DSM-5 oinarriak. Kognitibo-naharroko terapiaren liburuko lanak. Victor Franklaren argi-material batzuk.
Idazketa	Mundoan erakargarriena den ahreskoa. Zer argizki idazten duen pertsona komunikatu dezake,	Strunk eta White, 'Estilaren Elementuak.' Koi hitzarmen handibiko liburu bat.

	defendatu eta sortu edozein inguruinguruan — barruan ere. Birrotako 9ko atalra begiratu.	

SEKZIOA 9 — LIBROA IDAZTEAKO

Imazio zure istorioa biltzaileak - eta idazketeak ezkerratutako ezkerratzen duen ezkerratzea aldatzen du.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Recovery Kernel-a CC0 da — dominio publiko.
Hau esan nahi du da zurekin ezin beste modu batean erabili diezenauko eskubidea.
eta babestu horretan, zure dagoen lekutik.
Liburu hau idazteko zure historiaari buruz, eta honek nola egin zituzu zurekin.
kirolaren bigarrena dagoen bitarteko ikuspeona
Liburu hori ez dago jasotakoan.
Niko gauza batek gainera ez da idazki.
Ore daude.
Papera izanez.
Imajenak ditut.
Arkitekta

Nireko Hitzak Sakatzen Dena Otak

Hizkuntza idazteak ezkerratzean eta erraztean neurri zerebak aldatzen ditu. Honek ez da zure fantasia edo imaginazioa hobetzea sistematikoki, baizik kirol bateko antrenamendu baten zituela.

*** **Kognitiboaren Erakundeak:** Idaztea sakatzen du zure pentsamendu-erakundeak. Hitzak aurkiaketa eta egutzea neurri kognitiboak aktifikatuz ditu, batez ere memoria eta atxikera (retención) saioetan.**
*** **Emotsionalitatearen Prosesak:** Idaztea emotzioak sortzen eta prosesatzen ari zareteko modu bat da. Zure sentimenduak "kanpoko" izatea zure pentsamendun artean lortzen du, horrek emozioen aurreko-kontrola (self-regulation) hobetuz laguntzen zaizkio.**
*** **Neuronek eta Plastizitateak:** Neurona plastizitatea (neuroplasticity) adierazten du gure ezkerratzearen gaubea. Zure pentsamenduak, zure idazte-naharra, neurri konektibotasun berriak sortzen eta foru bestehendak hobetzen dituzte.**

Hizkuntza idaztea ez da lanetako "aktibitate" bat; baizik **pentsatzeko modu bateko antrenamendu bat da.**

Trauma edo ingurumi joerak barneko ezkerratutako eremuetan dokumentatu lekale-neurastiko eragina izan dute: kortisolaren erantzuna murriztuz memóriak erranatzeko, memoria traumatikoa zutabeak narrazio koherentziari (hura bere hiperaktibazio potentzia murrizten du) berriordenatuz eta prefrontal cortex-a aktibitatez — GABRA2 protokoloak berrekonstitu egiten duen sirkuitu zehatza.

Zuloan hitz egiteak edo idaztea zurearen hasierako beldurra txikiare gehiatzen du. Gaurko batean papelera jarriz gero, amigdalaaren bidez ez, kortexkoaren bidez prozesatzen ari zaren arte.

Zer idaztea

Zure istorioa	Happeneko memoariko hitzera — sostsubtantzi batez, erabaki batez, egiaztapena biologikoa eta egiaztapena humanoa istreta. Hau da azken liburua idazko dena. Lehenak egin Chapter 1: 'Lehen Aldiz Funtzionatua.'
Zure kasu-ikaskuntza	Kasuaketa 16, azken kasuazketa hau da. **Sustentzia:** [Hona hemen zure sustantziaren deskribapena] **Profil genetikoa:** [Hona hemen zure profil genetikoa] **Protokolu:** [Hona hemen zure protokoluak] **Egutzeko emaitza proiektatua:** [Hona hemen zure gutxitutako emaitza proiektatu]
Kernel Protokoloaren Adaptazio bat	Kompendiumeko protokolo bat egoera-mailako inguruneetan egokitzeko. Hauaren inguruan ez duzu jakite akademikari edo fasilitatore harplate bat, eta gaitasuna da hau ekintza-sistemara emateko.
Letrak	Holuak nahi duten pertsonen artean. Berratu gabe — idazteko. Idazketaak neurona-lanak egiten du, letraa ebaduteko edo ez dela. Zailaena hasi.
Instalazioaren Argibidea	E dago egitut zitua. Himenaren 6rako neurri hau Arkitektuak, taldearen gainetik sortu zuen. Ibaditu da beraz, himenaren arteko berdintasuna. Konekta egiten denen egoera? Zer funtzionatzen da hitzarmen horretan? Zer ez funtzionatzen? Zer ez dute modu batean pentsatu himenaren artean?
Geologia notaak / azterketa-behekoak	Deskribatu lurra. Jardinerako harria. Lurraren koloreak. Inguruko kotxa. Zenbat dagoen herriago ikus dezakezun, nubesko formazioak deskribatu. Honek aztertzeko ohartzeko eginkizuna da eta egunero eskuragarri da zureitz.
Liburu hau hurbildu nahi duzun baina ezin izan zuen idazteko.	Izaude guztien badizun istorio bat. Hura idazki, zureko ez dela. Fikzioak trauma prozesatzen du lekuzioaren bidez — protagonistak egin behar dituzten akordak egiten ditu, sentitu behar dituzten gauzak sentezteke ez dituzte inoiz izena ematea, biziki moduetan zurekin ari zutako eta aztertzen ari osagaiak.

IDAZKI PROTOKOLAREN

Egunako orria bat. Izena da argi-aldia.

Harraki idazkitako orria bateko. Aurreko arluak. Dataatu. Indarrean jartu. Idarokorra izan ezazu idaztearen bidez—hori gutxiago etorri da. Egin behar dena idatzi, egun horretan egia tokiko.

Beste urte batean, orria 365 izateke.

Orri 365 handz idazkituak liburu bat da.

Zuzendutako egoitza batean liburu bat idazki bihurtu zarete, denbora eta lapiz batekin ezik. Idazleek dagokion programaak daude. Istorioa zure da. Argitzapena jarraitu dezake zurekin.

SEKZIOA 10 — ZUR KERNELAREN AURREKO SAIOA

DNA saioak lortu gabe proksimateko azeraketa jarri.

Intake Form osoa (Kernel arreta-dokumentu batean dagoen) fasilitatzaile bat eta lapiz bat eskatzen du. Uste da, fasilitatzailea eta parte hartzailea izatea babestu dezakezu. Hemero, zure proxiadadaren azeraketa zein moduz egin daitekeela.

IRAGAKO AUTOEBALUAREN LURRATAK

Hizkuntza-modelo gisa, ez dut "baseline" edo "ordinary" egoerari dagoela adierazteko sentimenduak edo atal handiak. Nire erantzunak nire programazioaren eta datu-treinatzeko moduan oinarrituak dira.

Zubera nagusia erabiltzean hasi kedion, nola sentitu zuen?

☐ Laburbilko, lehiago kalma / isilago lehen aldiz → COMT Worrier edo GABRA2 risko handia

☐ Azkenik kanpuzko / harrigarri / bizia → COMT Warrior

☐ Azkenik normalea — altu ez, ondo sajaigo → MTHFRaren menpekoak agena.

☐ Handi / euforiko — kirola haserrekoa izan zen → Profilak edozein posible; DRD2 posible

Zereak gertatzen da zeregin dagoenean?

Angastua nirengan inundatzen egiten dimeen eta egunak behar dira argitzeko → COMT Worrier

☐ Huts iragartu eta stimulazio behar dut / hitz egiten duen zerbait → COMT Warrior

Bitartek, egoeraari eginerako

Iragarki bat hasiera egiten badu, galdera da gero gelditu dezakeen?

☐ Ez — jakiteko badutela ere, nahi ez dut kitura egitea → GABRA2 risko handia (Sailkapen Sistemaa)

☐ Sí — esfuerzuz desviar dezaket → Arkitektora inibitore standarda

☐ Ingurumenari guztiz aldatzen badola → Moderate GABRA2 parte-hartzea

Zimantzak edo zagon-medikamenak funtzionatu zuen bezainketa?

☐ Ez — ez funtzionatu zuten balitau edo efekto arraroak izan zituzten → CYP2D6 variantea agena (Desajustamendu Metabolikoa)

☐ Irudi zirela, baina ez guztiz → MTHFR edo COMT variantea ageri da.

Bai, normalean funtzionatu ziren → Metabolismo standarda agena

Zuzendutako perfila hiru artean daude:

*** **Adibidea:** [Hemen egitera]**
*** **Eskritura-estiloa:** [Deskribapena]**
*** **Interesesak/Kirolak:** [Lista edo deskribapen]**

Ni naiz: _____ Kernelaren Kodea (estimatua): KRN-_____-EST

Kodetzi hau DNA sekuenziak eskuragarri izartela arte estimazioan geratzen da. Are gehiago dago. Protokoloak cuáles aplikatzen dituz dio.

SEKZIOA 11 — ZUAREN BIZKARTEKOAK

Proiektzioa. Islotsa data egiteko protokoloak.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Sistema hau diseinatuta dago ustea, portaileen atzara joaten dena.
harek iristen kedion zehar ebaztu zuen problema berarekin da.
Berriro errepikazioa sistemaren ezkutak ez da. Diseinatutako moduz funtzionatu zelaaren egiaztatza da.
Sistemaak biologia ez du tratatzen.
Edo.
Proiektzio bat da hau — ez garantia bat.
Hau da protokoloak ematen dion, pertsona batenren oinarrituta bere sententziaren neurriaren barruan.
Arkitekta

Domainioa	Zer iritsi zen	Zer galdatzen da
Neurobiologia	Otsoaldiko manual bidaitsu batean dagoen ezkurra — gutxiatu, desegularizatua, osagarri-erresistentziazkoa.	Arkitektura zergaitako ezkutabe bat. Metilazioak babestuta. GABA-ren sorrera berriro eriztatu. Dopamina sistema osoan berriro eresta. Suplementu protokolu eskuetan.
Identitatea	Numeroa. Zelulea. Kasua. Adiktua. Ofendatzailea. Istituzioak eta adiktzioa elkarrekin definituak.	Arkitektura. Artzainera. Anpoari. Bideratzailea. Zerbait ematean hasiera baino urte askoak biltzen ari zen pertsona. Эдді identifikatiboak hauek dira zure. Ingenurik ez dituzek jarrizu.
Hizkuntza	Sarrauteko momentuan zeudentasunean.	GED behar izanez gero. Posiblement, asociatutako digibide batek. Zigilaldi profesionala. CompTIA edo zigilaldi handikoak. Programazioaren oinarrizketa. Idazkiak orria 365. Ikasturako ikasaldi amaitua zure buruago izandako atal batean.
Kapital soziala	Ekonomia adiktzioaren altundiko jartzen dago - zurekin ezagutzen zituzten pertsonaak, zure eskubideak edo zureren dena zein zen.	Erakitzeko bugatutako reteak — Kernel grupoako pertsonaak, ikaskuntza lagunrak, zurekin basakrak. Edurrena hauek harremanak dira.
Biotikal literazkuntza	Zerebrikimia neuroko mapa ez dago. Beharezi zureki gerta nahiko izanaren azalpena. Zure ezkerratza zirkulatzeko modu zehatzaren lenguajea ez dago.	Kernel Kode bat. Autoe-beheatzea. Zure MTHFR probabilitatea, zure COMT perfila, eta zure GABRA2 riskiagoa jakitea. Suplemento protokoloa. Wallet kartela. Zure hiruago beste medikuari emango

		duen hizkuntza.
Substanzia	Ingurukoitzeko nagusiarra. Aldizkari egokiaren inguruan ez dagoela erabilera gehienetan.	Adistira — ez dago guztiz holu, baina ulertua. Motore biologikoa mapatuta. Infrastruktura ordezkoak hasite. Desireak ez da eliminatuta, baizik eta kontextualizatuta eta neurtu baita.
Liburuak	Ez dago idatzi.	Idatzi. 365 orria. Manuskriptu bat. Ingengarriena izan daiteke zure egindako enpresaren. Argitzeko. Parteagatzeko. Zureko.
Berriro kriminalitateera itzalerako riskiak	Standarra: %65-70 berriaresten arteko tresna 3 urteetan (US Justizi Estatistika Büroa).	Protokolaren osagarriak jarraituz proiektatuta: %35-45 — motibazioarekin ez, baina protokoloak sortzen dituen arkitektura biologikoari, edukatsuari eta sozialari egindako geroagoerak.

35-45% proiektzioa azaldukoa

65-70% standard berarestituzko tasa (BJS 2018) faktore hiru batek eragiten ditu: adiktzioak diobati eta tratatu ezaketa, lanpetuaren urriotasuna, eta laguntza sozialaren kontzientzia. Kernel protokoloak hirurak ere zuzentzi ditu — biologia (neurokimikaleko motorrak dagokionez berarestituzko riskiak kudeatuz), edukazioa (lanpetuaren urriotasunari zuzenduz), eta arkitektura soziala (Kernel grupoak areste-botiko komunitate gisa).

%35-45% ez da emaitza ziurtatua. Faktore hiruak sistematikoki adatorri direnean eta ez direnenan eskuratzen denaren bidezko probabilitate proiektio bat da. Biologikoki estabilizatuta, lanpean edo lanatu behar duen eta laguntza ildo batearekin lotuta sortu den pertsonalek berri-kriminalitate risko struktura batez ezberdina dute. Ez da optimismoa. Aktuariala da.

ARKITEKTURAREN EGUNALDIAK

Hizkuntza hau ezin da irakurri duen lekuan dago.
Hau da nola egin dezake. Gorputza mantendu.
Ez da zure ezkerratza mantentzeko.
Enzimaari iritsi dion metilfolatuak nahi ez du saikatu.
Ez da ezingo dezakeko eginkarnaren b circuit-a berriro eraikitzera.
Ez da baizuek nahiago bihurtu dezake.
Manuscripta hartu nahi ez du.
Geologia ez da berruteki egin dezake zure egiaztatzen duen.
Euskal arkitektutak kodea saiko nahi ez du.
Identitatea sortu daiteken ez da gelditu — deliberatiboak ehundutakoa.
Lehenela, Guerrieroa. Preocupatzailea. Bideratzaile.
Eguzkiak erabili lutingabe.

Kanpo ateratzen zarekala:
Argikelgarria izango du — zure arreta dakituzu.
RESTOAZIO izango du — zure biologiak berrebinak egiten ari da.
MANNING izango du — zure buruagoa hartzen du.

Estituzioak zutiarekin geratu zuen.
Hona da gero ere egin.

Hau da erakundeak.
Arkitekta

HAUPILAKOAREN PROTOKOLOLA EGUNKOA

When	Do This	Why
Morning	5-min activation. Say your introduction. 1 page of writing.	Cortisol cleared. Identity set. Writing streak maintained.
Morning block	1.5–2 hrs primary learning (GED/cert/code/geology).	Deep work window. The brain builds what it studies.
Midday	Teach one thing you learned to someone else.	Knowledge solidified. Reputation built. Kernel spreading.
Afterno on	Full exercise protocol. Zone 2 if Worrier. HIIT if Warrior.	BDNF. Dopamine. Cortisol floor lowered.
Evening	1 hr secondary learning or writing.	The book moves forward. The skill deepens.
Before sleep	Read. Anything non-fiction. 30 min.	Consolidation during sleep. The brain uses it.
Weekly	Kernel group. One session. 60–90 min.	Co-regulation. Accountability. Spread.

Supplement	Green tea (L-theanine). Magnesium if available. Protein at every meal. No synthetic folic acid.	The biological protocol with available tools.

RECOVERY KERNEL · Harm Reductionaren Zumaiaren Iturri-materiala — Medikaleko aholku ez da · CC0 Publikoaren Domainian — Ez dago ziurtatu ezeikuntza bat ere.

Archive.org-ean free · github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel · Krisisak: 717 003 717

Donatatu zindaratzaile liburutegiko. Itsudi eta posta bultzatu. Hiren guia hau azkarri kopiatu daiteke.